

Hit kan du vända dig om du mår dåligt

På vårdguiden 1177.se
finns råd om vad man kan göra när man inte mår bra.

Bris, Barnens rätt i samhället:
För dig under 18. Ring, sms eller chatt: 116 111

Nationella stödlinjen:
Telefon: 020-22 00 60

Jourhavande kompis:
Chatt: jourhavandekomp.se.

Jourhavande medmänniska:
Telefon: 08-702 16 80
Chatt: jourhavande-medmänniska.se

Självmondslinjen:
Telefon: 901 01
Chatt: mind.se – även för närstående